سووده تەندروستى و زیندەفرمانیەكانى بە پێ رۆیشتنى رۆژانە بۆ مزگەوت

الفوائد الصحية والفسيولوجية للمشي اليومي إلى المساجد

Health and Physiological Benefits of Daily Walking to Mosques



Dr. Shwan Hussein Sofy

(PhD in Physiology)

Lecturer of Biology / Physiology

Researcher in Physiology and Scientific Miracles in Quran and Sunnah

ذي الحجة 1440**هجري**

ايلول 2019 **ميلادي**

پوختە Abstract

ئامانجی ئەم توێژینەوەیە Review research باسی سوود و ڕۆڵ و کاریگەرییە باش و ناوازەکانی بە پێ ڕۆیشتنی ڕۆژانەیە Daily walking لەسەر تەندروستی و زیندەفرمانەکانی لەش و باری سایکۆلۆجی و دەروونی مرۆڤ, بە پێ ڕۆیستنی ڕۆژانە باشترین و پڕ سوودترین وەرزش Exercise و جوڵە وچالاکی فیزکی ڕۆژانەیە Physical activity بۆ تەندروستی و فیسیۆلۆژیای لەش و بەساغ هێشتنەوەی خانە و شانە و ئەندامەکانی لەشی مرۆڤ و پارێزراوبونی لە چەندین دەرد ونەخۆشی, وە دەرخستنی ئەو ڕاستیەی کەوا هەموو ڕێنمایی و فەرمان و ئاکارەکانی پێغەمبەری خودا لە بەرژەوەندی و چاکە و سوود و خێروخۆشی ژیانی مرۆڤە گەر چی مرۆڤ لە مەبەست و حیکمەتەکانی نەزانی و عەقڵ و ژیری نەتوانێت پەی پێ ببات و لێ تێبگات. پێغەمبەری خودا لە چەندین فەرموودەیدا هانی مسوڵمانانی داوە لەسەر وەرزشی زۆر بە پێ ڕۆیشتنی ڕۆژانە بۆ مزگەوت (كَثْرَةُ الْخُطَا إِلَي الْمَسَاجِدِ) و دەستکەوتنی پاداشتی گەورە و سرینەوەی گوناهەکان و بەرزبونەوەی پلە وپایە وپێ لە خودا نزیکبونەوە, پێنج جار بە پێ ڕۆیشتنی ڕۆژانە بۆ نوێژەکان لە مزگەوت باشترین و نایابترین وناوازەترین ستایل و سیستەمی وەرزشیی ڕۆژانەیە!

لە دەرەنجامی دەیان توێژینەوەی تاقیکاری لە ناوەند و زانکۆ پێشکەوتوەکانی جیهان, چەندین سوود وڕۆڵ وکاریگەری زۆرباش و ناوازەی بە پێ ڕۆیشتنی ڕۆژانە لەسەر تەندروستی و زیندەفرمانەکانی لەش و باری سایکۆلۆجی و دەروونی مرۆڤ یان دەرکەوتووە, بە پێ ڕۆیشتنی ڕۆژانە ڕەفتارێکی تەندروستی Health behavior وستایلێکی پارێزەر و چارەسەرێکی سروشتی Natural therapy زۆر ناوازە وکارایە بۆ بەساغ وتەندروستی مانەوە Health-span و کەمکردنەوەی ڕێژەی تووشبوون بە نەخۆشیە درێژخایەنەکان Chronic diseases لە مرۆڤدا, بە پێ ڕۆیشتنی ڕۆژانە 20 تا 30 خولەك (سەرووی 1000 هەنگاوی توندوتۆڵ و گورج وگۆڵ) دەبێتە هۆی باشکردنی تەندروستی و زیندەفرمانەکانی دڵ Improve health and physiology of heart و کەمکردنەوەی ڕێژەی توشبوون و مەترسیەکانی نەخۆشیەکانی دڵ و خوێنبەرەکانی Cardiovascular diseases و چالاککردن و باشکردنی سوڕی خوێن Improves Circulation کە دەبێتە کاراکردن وباشکردنی زیندەفرمانەکانی مێشك و تەواوی خانەکانی لەش بە هۆی گەیشتنی بڕی پێویست لە ئۆکسجین و مادەخۆراکیەکان بە خانەکانی مێشك و خانەکانی تری لەش و باشکردنی زیندەفرمانەکانی مێشك و پێشگرتن لە خەڵەفاویی و بیرکۆڵی Improves Cognitive Brain Function, and Prevents Dementia, هەروەها دەرکەوتووە دەبێتە هۆی دابەزینی کۆلیسترۆلی LDL وچەوری گلیسریدی سیانی خوێن بەمەش مەترسیەکانی گیران و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان Atherosclerosis کەمدەکاتەوە کە هۆکاری سەرەکی جەڵتەی مێشك و دڵن, پێشگرتن لە کێشی زیادەی لەش و قەڵەویی Overweight and obesity و پێشگرتن لە تووشبوون بە نەخۆشی شەکرەی چەشنی دوو Preventing Type 2 Diabetic و ڕێکخستن و دابەزینی پەستانی خوێن Blood pressure و بەهێزکردنی ئێسکەکان و بە تەندروستی هێشتنەوەی ئێسك و جومگەکان و بەهێزکردن و گەشەکردن و توندوتۆڵکردنی ماسولکەکان Strengthens Muscles و باشکردن وهاندانی دەزگای بەرگری لەش Boosts Immune Function و باشکردنی کرداری هەرسکردن Improves Digestion و زیادکردنی توانای هەواگۆڕکێ و زیندەفرمانەکانی سی یەکان Increased Lung Functions and Gas exchange و هێواشکردن ودواخستنی پیربوون Delays Aging وماك ونیشانەکانی و زیادکردنی بەلاویەتی هێشتنەوە Youth span و کەمکردنەوەی سترێس و فشاری دەروونی و باشکردنی میزاجی کەسی Reduces Psychological Stress and Improves Mood و باشکردنی جۆر و ماوەی نووستن و کەمکردنەوەی خەوزڕان و تێکچوون وگرفتەکانی نووستن و باشکردنی یادگا و زیادکردنی داهێنان و بەرهەمهێنانی ڕۆژانەی تاك Improves Memory and Increases Creativity and Productivity و پێشگرتن لە تووشبوون بە شێرپەنجە و گەشەسەندنی خانە شێرپەنجەییەکان و

و باشكردنی چارەسەری شێرپەنجەPrevention and Therapy of Cancers و پاراستن و بە تەندروستی هێشتنەوەی گورچیلەكان و باشكردنی زیندەفرمانەكانی نیفرۆنەكان و كەمكردنەوەی مەترسیەكانی پەتكەویی گورچیلەكان.

پاك و پێگەردی بۆ خودای بەدیهێنەر تاییە تمەندی و توانای بە پێ رۆیشتنی ریكوپێك و ناوازەی بە مرۆڤ بەخشیووە, كە هۆكاری بە ساغ و تەندروستی مانەوەی لەش و پێشگرتن لە چەندین دەرد ونەخۆشی و صەلات و سەلامی خوداش لەسەر پێغەمبەری خودا پەیام و رێباز و شەریعەتەكەی هەمووی خێر وخۆشی و چاكە و بەرژەوەندی ژیانی دونیا و سەرفرازی قیامەتی تێدایە, دەركەوتنی ئەم راستیە زانستیانە بەڵگەی براوە و روون و ئاشكرا و پستراشتكردنەوەی راستی و دروستی پەیامی پێغەمبەرایەتی موحەممەد صلى الله عليه وسلم.

پێشەكی Introduction

حەمد وسوپاس بۆ خودای پەروەردگار و بەدیهێنەری زانا و كاربەجێ و درود وصەلات و سەلامی خودا لەسەر پێغەمبەری خودا و یاران وشوێنكەوتوانی تا رۆژیی قیامەت.

پێغەمبەری خودا لە دەیان فەرمودەدا هانی مسوڵمانان داوە بۆ بە پێ رۆیشتن بۆ مزگەوتەكان, بە پێ رۆیشتنی رۆژانەی مسوڵمان بۆ نوێژەكان لە مزگەوت سەرەڕای دەستكەوتنی پاداشتی گەورەو سرینەوەی گوناهەكان و بەرزبونەوەی پلە و نور وڕوناكی تەواو لە ڕۆژی قیامەت، چەندین سوود و كاریگەرین زۆر باشی لەسەر تەندروستی و فیسۆلۆژی لەش و باری دەروونی وسایكۆلۆجی مرۆڤ هەیە، بە پێ ڕۆیشتنی مسوڵمان بۆ مزگەوت رۆژانە 5 جار نوێژەكان باشترین و رێك وپێكترین سیستەم و ستایلی وەرزشی پە پێ رۆیشتنی رۆژانەیە, گەر بە پێ رۆیشتن بۆ هەر نوێژێك بە چوون و هاتنەوە لە نزیكترین مزگەوت (100 تا 150 مەتر دووربێ =200 تا 250 هەنگاو) بەلایەنی كەم 5 خوڵەك دەخایەنێت، ڕۆژانە بەلایەنی كەم 25 خوڵەك و نزیكەی 3 هەزار هەنگاو بە پێ دەڕوات بۆ هەر پێنج نوێژەكە بەمەش لە رووی زانستی یەوە بە كەسێك چاڵاك و كارا Active دادەنرێت، خۆ گەر مزگەوتەكە دوورتربێ ڕەنگە ڕۆژانە نزیكەی كاتژمێرێك و 5 هەزار هەنگاو بە پێ بڕوات. لە دەرە نجامی دەیان توێژینەوەی تاقیكاری دەركەوتووە كەوا بە پێ ڕۆیستنی رۆژانە باشترین و پڕ سوودترین وەرزش Exerciseو جوڵە وچاڵاكی فیزكی رۆژانەیە Physical activity بۆ تەندروستی و فیسیۆلۆژیای لەش و بەساغ هێشتنەوەی خانە و شانە و ئەندامەكانی لەشی مرۆڤ و پارێزراوبونی لە چەندین دەرد ونەخۆشی, چەندین سوود وڕۆڵ وكاریگەری زۆر باش و ناوازەی هەیە لەسەر تەندروستی و زیندەفرمانەكانی لەش و باری سایكۆلۆجی و دەروونی مرۆڤ .

هەندێك لە فەرموودەكان:ـ

لە چەندین فەرموودەی صەحیحدا پێغەمبەری خودا باسی ئەجر و پاداشتی زۆر وگەورەی هەنگاونانی بە پێ چوونە مزگەوت كردوە و هانی مسوڵمانان داوا بۆ زۆر هەنگاونان و ڕۆیشتن و هاتوچۆكردنی مزگەوت بۆ نوێژەكان، وە دەیفەرموو ئەو كەسانە پاداشتی زۆر وگەورەیان هەیە كە دوورترن و زۆرترین هەنگاو دەنێن بۆ مزگەوت:ـ

-عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّي اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: (أَلا أَدُلُكُمْ عَلَي مَا يَمْحُو اللَّهُ بِهِ الْخَطَايَا وَيَرْفَعُ بِهِ الدَّرَجَاتِ ؟ قَالُوا : بَلَي يَا رَسُولَ اللَّهِ , قَالَ : إِسْبَاغُ الْوُضُوءِ عَلَي الْمَكَارِهِ , وَكَثْرَةُ الْخُطَا إِلَي الْمَسَاجِدِ , وَانْتِظَارُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الصَّلَاةِ , فَذَلِكُمْ الرِّبَاطُ , فَذَلِكُمْ الرِّبَاطُ) رواه مسلم، واتە:- ئایا پێتان بلێم چ شتێك گوناه وتاوانەكان دەسرێتەوە و پلەتان بەرزدەكاتەوە فەرموویان بەڵێ ئەی پێغەمبەری خودا، فەرمووی:- باش وجوان دەستنوێژ گرتن لە كاتی ناڕەحەتی وناخۆشی و زۆر هەنگاونان بۆ مزگەوتەكان.....

-وعنْ أَبِي مُوسَي رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّي اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (إِنَّ أَعْظَمَ النَّاسِ أَجْرًا فِي الصَّلَاةِ أَبْعَدُهُمْ إِلَيْهَا مَمْشًي فَأَبْعَدُهُمْ) رواه مسلم، واتە: گەورەترین پاداشتی هاتن بۆ نوێژ لە خەلكیدا ئەوانە دوورترینن لە مزگەوت.

-عَنْ عَلِيّ، قَالَ: " كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّي اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا مَشَي تَكَفَّأَ تَكَفُّؤًا " كَأَنَّمَا يَنْحَطُّ مِنْ صَبَبٍ" رواه الترمذي وصححه الألباني" وعَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ، قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّي اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا مَشَي، مَشَي مَشْيًا مُجْتَمِعًا، يُعْرَفُ أَنَّهُ لَيْسَ بِمَشْيِ عَاجِزٍ وَلَا كَسْلَانَ, حسنه الألباني في " الصحيحة, واتە پێغەمبەری خودا توند و گورج وگۆڵ و خێرا دەرۆیشت وەك ئەوەی لەبەرزایی و لێژایی بێتە خوارێ و پێەکان بەرزدەکردنەوە لە زەوەی، دەزانرا کەوا رۆیشتنی کەسی تەمبەڵ و سست و شەکەت و پەتکەوتە نیە، لەگەل پاراستنی هاوسەنگی و ڕاگرتن و کۆکردنەوەی لەش ولاری.

ئامانجی توێینەوە Objective of the study:ـ

ئامانجی ئەم توێژینەوەیە Review research باسی سوود و رۆڵ و کاریگەرییە باش و ناوازەکانی بە پێ رۆیشتنی رۆژانەیە Daily walking لەسەر تەندروستی و زیندەفرمانەکانی لەش و باری سایکۆلۆجی و دەروونی مرۆڤ, وە دەرخستنی ئەو راستیەی کەوا زۆر بە پێ رۆیشتنی رۆژانە بۆ مزگەوت (كَثْرَةُ الْخُطَا إِلَي الْمَسَاجِدِ) باشترین و پڕ سوودترین وەرزش Exercise و جوڵە وچالاکی فیزکی رۆژانەیە Physical activity بۆ تەندروستی و فیسیۆلۆژیای لەش و بەساغ هێشتنەوەی خانە و شانە و ئەندامەکانی لەشی مرۆڤ و پارێزراوبونی لە چەندین دەرد ونەخۆشی, سەرەڕای دەستکەوتنی پاداشتی گەورە و سرینەوەی گوناهەکان و بەرزبونەوەی پلە وپایە وپێ لە خودا نزیکبونەوە, پێنج جار بە پێ رۆیشتنی رۆژانە بۆ نوێژەکان لە مزگەوت باشترین و نایابترین وناوازەترین ستایل و سیستەمی وەرزشیی رۆژانەیە! وە هەروەها دەرخستنی ئەو راستیەی کەوا هەموو رێنمایی و فەرمان و ئاکارەکانی پێغەمبەری خودا لە بەرژەوەندی و چاکە و سوود و خێروخۆشی ژیانی مرۆڤە گەر چی مرۆڤ لە مەبەست و حیکمەتەکانی نەزانی و عەقڵ و ژیری نەتوانێت پەی پێ ببات و لێ تێبگات.

سوود وکاریگەرییە باشەکانی بە پێ رۆیشتن لەسەر تەندروستی و زیندەفرمانەکانی لەش

Benefits and Positive Effects of Walking on Health and Human Physiology

بە پێ ڕۆیشتنی ڕۆژانە هۆکارێکی کارا وکاریگەرە بۆ باشکردن و پاراستنی تێکرای تەندروستی لەش و ڕەفتارێکی تەندروستی Health behavior وستایلێکی پارێزەر و چارەسەرێکی سروشتی Natural therapy زۆر ناوازە وکارایە بۆ بەساغ وتەندروستی مانەوە Health-span و کەمکردنەوەی ڕێژەی تووشبوون بە نەخۆشیە درێژخایەنەکان Chronic diseases لە مرۆڤدا (1).

1ـ باشکردنی تەندروستی و زیندەفرمانەکانی دڵ Improve health and physiology of heart:ـ

بە پێ ڕۆیشتنی ڕۆژانە (20 تا 30 خولەك) دەبێتە هۆی باشکردنی تەندروستی و زیندەفرمانەکانی دڵ Improve health and physiology of heart و چالاك کردن وکاراکردنی دڵە ماسولکەکان و زیادکردنی لیاقەی زیندەکاری دڵ Fitness و پێشگرتن و کەمکردنەوەی ڕێژەی توشبوون و مەترسیەکانی نەخۆشیەکانی دڵ و خوێنبەرەکانی Cardiovascular diseases وەك نۆرەی دڵ Myocardial Infarction و ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی دڵ Atherosclerosis of coronary artery و لاوازی زیندەفرمانەکانی دڵ Cardiac dysfunction و پەتکەوتەی دڵ و بەرزە پەستانی خوێن...هتد، بە پێ رۆیشتنی رۆژانە بە هەنگاوی یەکەمی پارێز و

پێشگرتن لە نەخۆشیەکانی دڵ Preventionدانەنرێت؛ رۆیشتنی بەردەوام و گورج وگۆڵی رۆژانە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی مەترسیەکانی نەخۆشیەکانی دڵ و خوێنبەرەکان لە رێگەی زیادکردنی لیاقەی زیندەکاری دڵ وزیادکردنی ئۆکساندن و تواندنەوەی چەورییە کەڵەکەبوەکان و زیادکردنی دروستبوونی پرۆتین و گەشەی ماسولکەکان و کەمکردنەوەی چەورییەکانی خوێن وەك گلیسریدی سیانی و کۆلیسترۆلی چری نزم و پەستانی خوێن و شەکری خوێن (4,2,3)

2- پێشگرتن لە کێشی زیادەی لەش و قەڵەویی Overweight and obesity :-

لە توێژنەوەکان دەرکەوتووە بە پێ رۆیشتنی توند وگورجوگۆڵ و خێرای مامناوەند رۆژانە 30 تا 40 خولەك و هەفتانە 4 تا 7 جار دەبێتە دابەزینی کێشی زیادەی لەش و رێگرتن لە کەڵەکەبوونی چەوری لە ورك و ران و سمت و شوێنەکانی تری لەش وپاراستن وراگرتنی کێشی سروشتی وتەندروستی لەش، قەڵەوی بە یەکێکە لە پێش نەخۆشیەکان Pre-diseases و هۆکاری چەندین نەخۆشی ترە(5,6,7, ,8,).

3- رێکخستن و دابەزینی پەستانی Blood hypertension :-

لە توێژینەوەکان دەرکەوتووە بە پێ رۆیشتنی رۆژانە بۆ ماوەی 40 تا 60 خولەك دەبێتە هۆی دابەزینی پەستانی خوێن و رێکخستن و سروشتی و ئاسایی هێشتنەوەی پەستانی خوێن لە نەخۆشانی بەرزەپەستانی خوێن Hypertension گەر رۆژانە زیاتر لە سێ هەزار هەنگاو بە پێ برۆن بە قەد دەرمانەکان پەستانی خوێن دادەبەزێنێت (9-12).

4- پێشگرتن لە تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە چەشنی دوو Preventing Type 2 Diabetes :-

لە دەرەنجامی چەندین توێژینەوەی تاقیکاریی دەرکەوتووە کەوا بە پێ رۆیشتنی رۆژانە زیاتر لە 30 خولەك (زیاتر لە 3000 هەنگاو تا 5000 هەنگاو) دەبێتە هۆی دابەزینی شەکری گلوکۆزی خوێن و زیادبوونی هەستیاری ئەنسولین لە خانەکان و پێشگرتن و دواخستنی تووشبوون بە شەکرە بە تایبەتی لای ئەوانەی ئامادەگی بۆماوەیی و کێشی زیادەی لەشیان هەیە وقەڵەون, وە کەمکردنەوەی ماك ومەترسیەکانی نەخۆشی شەکرە(13-17).

5- باشکردن وچالاکردنی سوڕی خوێن Activates and Improves Circulation :-

بە پێ رۆیشتنی رۆژانە بۆ ماوەی 20 تا 30 خولەك دەبێتە هۆی کاراکردن و خێراکردن و باشکردنی سوری خوێن لە تەواوی لەش و پێ و قاچەکان,وە دەرکەوتووە بە پێ رۆیشتن ئاماژە و پەستانە شەپۆل لە رێ خوێنبەرەکانەوە بۆ مێشك دەنێرێت و گەیشتنی خوێن بۆ مێشك زیاددەکات, بەمەش دەبێتە هۆی باشکردنی زیندەفرمانەکانی مێشك, وە هەروەها بە هۆی گەیشتنی بڕی پێویست لە ئۆکسجین و مادەخۆراکیەکان بە خانەکانی مێشك و خانەکانی تری لەش,هەروەها دەبێتە هۆی دابەزینی کۆلیسترۆلی LDL وچەوری گلیسریدی سیانی خوێن بەمەش مەترسیەکانی گیران و رەقبوونی خوێنبەرەکان Atherosclerosis کەمدەکاتەوە کە هۆکاری سەرەکی جەڵتەی مێشك و دڵن , وە دەرکەتووە رۆیشتنی رۆژانە 20 تا 30 خولەك لە زۆربەی رۆژەکانی هەفتە دەبێتە هۆی پێشگرتن لە تووشبون بە نەخۆشیەکانی گیران و تەسکبونەوەی خوێنبەرەکانی قاچ peripheral artery disease باشکردنی سوری خوێن وچارەسەرکردنی (18-20).

6ـ بەهێزکردنی ئێسکەکان Strengthens bones و بە تەندروستی هێشتنەوەی ئێسك و جومگەکان:ـ

بە پێ ڕۆیشتنی ڕێك وپێکی ڕۆژانە دەبێتەهۆی بەهێزبوونی ئێسکەکان لە ڕێگەی ڕێگرتن لە کەمبونەوەی چڕی و بارستەی ئێسکەکان و بەرزبونەوەی زیندەکردارەکانی دروستبوونی ئێسکەخانەی نوێ و کەمکردنەوەی ڕمانەکردار لە ئێسکەخانەکان Osteocytes بەمەش دەبێتە هۆی پێشگرتن لە نەخۆشی ئێسکەنەرمە Osteoporosis وشکان و هەوکردنەکان و کەمکردنەوی ئازارەکانی, بەهێزبوونی ئێسك یش یارمەتی بە تەندروستی هێشتنەوەی ئێسك و پاراستنی توانای هاوسەنگی و بەرگەگرتنی لەش دەدات , هەروەها ڕۆیشتنی ڕۆژانە دەبێتە هۆی هێواشی ودواخستنی کەمبونەوەی چڕی و بارستەی ئێسکەکان بەهۆی بەتەمەنداچوون و پیربوون Slow age-related decline in bone density (21,22,26). بە پێ ڕۆیشتنی هەفتانە 2 تا 4 کیلۆمەتر ڕێگردەبێت لە پەیدابوونی هەوکردنی جومگەکان Arthritis و کەمکردنەوەی و نەهێشتنی ئازاری جومگەکان و زیادبوونی لینجی و چەورکردنی جومگەکان و بەهێزکردنی بەستەرەکان (26-23).

7ـ بەهێزکردنی ماسولکەکان Strengthens Muscles :-

بە پێ ڕۆیشتنی ڕۆژانە (20 تا 30 خولەك) دەبێتەهۆی بەهێزبوون و گەشە و گەورەبونی بارستەی ماسولکەکان وکارابون وچالاکبونی زیندەکرداری گرژبوون وخاوبونەوەی ماسولکەکان وچالاکبوونی سوری خوێن لە ماسولکەکان (27,28).

8ـ باشکردنی هەرس Improves Digestion:-

بە پێ ڕۆیشتنی ڕۆژانە دوای ژەمەخۆراکیەکان دەبێتە هۆی چالاککردنی کرمەجوولەی ڕیخۆڵەکان و کاراکردن وخێراکردنی ی کردارەکانی هەرس و شیکردنەوە و مژینی مادەخۆراکیەکان لە جۆگەی هەرسدا وپارێزراوبوون و کەمکردنەوی باری قەبزی و سکچوون و هەڵئاوسان و پەیدابوونی گازەکان لە قۆلۆن وریخۆڵەکاندا(29).

9ـ باشکردنی بەرگری لەش Boosts Immune Function:ـ

بە پێ ڕۆیشتنی ڕۆژانە (30 تا 40 خولەك) دەبێتە هۆی بەهیزبوون و کارابوون و هاندانی دەزگای بەرگری لەش لە ڕێگەی زیادکردن و هاندانی زیندەفرمانەکانی بەرگرییەخانەکان Immune cells لیمفە خانەکانی B و T و کوژەرخانەی سروشتی B-cells, T-cells, and the natural killer cells , وە دەبێتە هۆی خێراکردن و زوو گەیشتنی خرۆکە سپی یەکانی خوێن بۆ شوێنی زیان و هەوکردنەکان لە لەش و زوو چاککبونەوە و پاککردنەوەی لەش لە میکرۆبەکان و هەوکردنەکان وکەمکردنەوەی ئەگەری تووشنەبون بە پەسیو و هەڵامەت وهەوکردنەکانی ڕێرەوەکانی سەرەوەی هەناسە Upper respiratory tract infection (30,31).

10ـ باشکردنی زیندەفرمانەکانی مێشك و پێشگرتن لە خەڵەفاویی و بیرکۆڵی Improves Cognitive Brain Function, and Prevents Dementia:ـ

لە توێژینەوەکان دەرکەوتووە بە پێ ڕۆیشتنی بەردەوامی ڕۆژانە لای کەسانی تەمەن سەروی چلەکان middle age و سەرووی 60 ساڵی دەبێتە هۆی باشکردنی یادگا و کردارەکانی ژیری و درککردن و لۆژیکی و نەهێشتنی تووشبوون بە خەڵەفاوی و بیرکۆڵی Dementia و باشکردنی ئەدا وزیندەفرمانەکانی مێشك لە ڕێگەی زیادکردنی پێدانی خوێن بە مێشك و پرۆتینەکانی خۆراك پێدەری خانەکانی مێشك Neurotrophic factors وزیادکردنی گەینکە پەیوەندیەکانی نێوان دەمارەخانەکان (20,19,32,33,34).

11ـ زیادكردنی توانای هەواگۆڕكێ و زیندەفرمانەكانی سی یەكان Increased Lung Functions and Gas exchange:ـ

لە توێژینەوەكان دەركەوتووە بە پێ ڕۆیشتنی بەردەوامی ڕۆژانە دەبێتە هۆی زیادبوونی توانای هەواگۆڕكی و وەرگرتنی ئۆكسجین و باشكردنی زیندەفرمانەكانی سی یەكان و زیادبوونی توانای هەناسەدان و هەناسە وەرگرتنەوە و خانەهەناسە (35).

12ـ هێواشكردن ودواخستنی پیربوون Delays Aging:ـ

لە توێژینەوەكان دەركەوتووە بە پێ ڕۆیشتنی ڕۆژانە بۆ ماوەی 30 خولەك دەبێتە هۆی كەمكردنەوەی زیندە هۆكارەكانی زوو پیربوون و زوو دەركەوتنی نیشانە وماكەكانی پیربوون و نەخۆشیەكانی پەیوەست بە پیری و زیاترمانەوە لە ژیان و هێشتنەوەی لەش بە لاویەتی و گە نجی و بەتەندروستی مانەوەی لەش و نوێكردنەوە و تازەكردنەوەی خانەكانی لەش body young and healthy (36-38).

13ـ كەمكردنەوەی سترێس و فشاری دەروونی و باشكردنی میزاجی كەسی Reduces Psychological Stress and Improves Mood :ـ

بە پێ ڕۆیشتنی ڕۆژانە 20 تا 30 خولەك دەبێتە هۆی كەمكردنەوەی سترێسی دەروونی و گرژی دەماری و دڵەڕاوكێ و باشكردنی میزاج و باری سایكۆلۆجی و هەستكردن بە دڵخۆشی وخرۆشان لە ڕێگەی باشكردنی سوڕی خوێن و گەیشتنی بڕی پێویست لە ئۆكسجین و خۆراك بە دەمارەخانەكانی مێشك وخانەكانی تری لەش, وە لە ڕێگەی زیادكردنی ئاستی وزەی لەش Energy level و كەمكردنەوەی سترێسە هۆرمۆنەكان (كۆرتیزۆل و نۆرئەدرینالین) وهاندانی دەردانی ئیندرۆفین Endorphin وكاراكردنی وەرگرەكانی Receptors كۆئەندامی دەمار و باشكردنی وەرگرەكانی هۆرمۆنەكانی باشكردنی باری دەروونی وەك ئیندرۆفین و دۆپامین (42-39).

14ـ باشكردنی یادگا و زیادكردنی داهێنان و بەرهەمهێنان Improves Memory and Increases Creativity and Productivity:ـ

بە پێ ڕۆیشتنی ڕۆژانەی دەبێتە هۆی بەهێزبوونی یادگا و زیادبوونی قەبارەی ناوەندی هیپۆكامپسی مێشك كە تایبەتە بە یادگا و بیرهاتنەوە لە مرۆڤدا, بە پێچەوانەوە دەركەوتووە ستایلی دانیشتن ونەجووڵان لە ژیان دەبێتە هۆی پوكانەوە و چوونەوەیكی ئەم بەشەی بەرپرس لە یادگای مرۆڤ لە مێشكدا(44,43). هەروەها دەركەوتوو ڕۆیشتنی ڕۆژانە دوو جار بۆ ماوەی 15 خولەك دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی بەرهەمهێنانی ئەدا و ئە نجامدانی مرۆڤ بە ڕێژەی لە 30٪ (47,46), وە دەركەوتوو بە پی ڕۆیشتن دەبێتە هۆی هاندان وبەهێزكردنی بیركردنەوەی داهێنانی Creative thinking بە ڕێژەی لە 60٪ بەراورد بە دانیشتن و نەجوڵان(45).

15ـ پێشگرتن لە تووشبوون بە شێرپە نجە و باشكردنی چارەسەری شێرپە نجە Prevent Cancers and improves cancer therapy:ـ

لە توێژینەوەكان دەركەتووە تەنانەت كەم ڕۆیشتنی ڕۆژانە دەبێتە كەمبوونەوەی ڕێژەی مردن و زیاتر لە ژیان مانەوەی توشبوانی شێرپە نجە, وە دەركەوتووە بە پێ ڕۆیشتنی ڕۆژانەی دەبێتە هۆی كەمكردنەوەی مەترسیەكانی تووشبوون بە شێرپە نجە بە تایبەتی شێربە نجەی كۆڵۆن و مەمك و كاراكردنی چارەسەركردنەكانی شێرپە نجە و كەمكردنەوەی مەترسیەكانی مردنی بەهۆی شێرپە نجە(48-51).

16ـ باشكردنی نووستن Improves Sleeping:ـ

لە توێژینەوەكان دەركەوتووە كەوا بە پێ ڕۆیشتنی ڕۆژانەی دەبێتە هۆی باشكردنی كوایلتی نووستن و زیادكردنی ماوەی نووستنی شەپۆلە هێواشەكانی نووستن slow-wave sleep و نووستنی قوڵ كە پڕسوودترین قۆناغەكانی نووستنە بۆ تازكردنەوە وچاككردنەوەی

خانەکانی لەش, هەروەها بە پیٚ رۆیشتن دەبێتە هۆی ریکخستنەوەی سوری نووستن و کەمکردنەوەی خەوزڕان وتێکچون و گرفتەکانی نووستن(52-54).

17ـ پاراستنی تەندروستی گورچیلەکان Healthier Kidneys:ـ

بە پیٚ رۆیشتنی رۆژانەی لە رێگەی چاڵاککردنی سورِی خوێن وباشکردنی زیندەفرمانی دڵ و ریکخستنی پەستانی خوێن کارگەری زۆر باشی هەیە لە پاراستن و بە تەندروستی هێشتنەوەی گورچیلەکان و کەمکردنەوەی مەترسیەکانی پەتکەویی گورچیلەکان و پاراستنی گیانی longevity توشبووانی نەخۆشیە درێژخایەنەکانی گورچیلە Chronic kidney disease (CKD) و باشکردنی زیندەفرمانەکانی نیفرۆنەکان Nephrons functions و پاراستنی گورچیلەکان لە دروستبوون و فرێدانی بەرد وکەلەکەبوونی کریستاڵەکان (55-57).

References سەرچاوەکان

1- Lee IM, Buchner DM. The importance of walking to public health. Med Sci Sports Exerc. 2008 Jul;40(7 Suppl):S512-8.

2-Elaine M Murtagh, Marie H Murphy, and Janne Boone-Heinonen. Walking – the first steps in cardiovascular disease prevention. Curr Opin Cardiol. 2010 Sep; 25(5): 490–496.

3-Marigliano, Elisabeth; Fahs, Pamela Stewart; Ludden, Cristina. Walking for Heart Health: A Study of Adult Women in Rural New York. *Creative Nursing*, November 2016 DOI: 10.1891/1078-4535.22.4.268.

4- Chomistek, A.K., Manson, J.E., Stefanick, M.L., Lu, B., Sands-Lincoln, M., Going, S.B., Garcia, L., Allison, M.A., Sims, S.T., LaMonte, M.J., Johnson, K.C., Eaton, C.B. Relationship of sedentary behavior and physical activity to incident cardiovascular disease: results from the Women's Health Initiative. *Am Coll Cardiol*, 2013. 61(23):2346-54. doi: 10.1016/j.jacc.2013.03.031

5-Elizabeth H. Baker, Adrienne N. Milner, and Anthony D. Campbell, M.S.Walking Programs to Promote Weight Loss among Obese and Overweight Individuals: Walking Buses for Adults.Public Health. 2015 Jun; 129(6): 822–824.

6- Hagner-Derengowska M, Kałużny K, Hagner W, et al. : The influence of a ten-week Nordic walking training-rehabilitation program on the level of lipids in blood in overweight and obese postmenopausal women. J Phys Ther Sci, 2015, 27: 3039–3044.

7- Citation: Bunc V, Skalská M (2016) Walking as a Prevention of Overweight and Obesity in Women of Middle Age. MOJ Womens Health 3(2): 00062. DOI: 10.15406/mojwh.2016.03.00062.

8. Göçer E, Ardıç F, Akkaya N, Herek D. Efficacy of moderate-intensity walking provided feedback by ECE PEDO on abdominal fat in overweight and obese women: A randomized, exercise study. Turk J Phys Med Rehab 2017;63(4):340-347.

9- Ali Soroush, Cheryl Der Ananian,and Agneta Yngve. Effects of a 6-Month Walking Study on Blood Pressure and Cardiorespiratory Fitness in U.S. and Swedish Adults: ASUKI Step Study.Asian J Sports Med. 2013 Jun; 4(2): 114–124.

10-Michael J. Wheeler., David W. Dunstan., Kathryn A. Ellis., et al,.Effect of Morning Exercise With or Without Breaks in Prolonged Sitting on Blood Pressure in Older Overweight/Obese Adults.Hypertension. 2019;73:859–867.

11-Paul T. Williams and Paul D. Thompson. Walking Versus Running for Hypertension, Cholesterol, and Diabetes Mellitus Risk Reduction. *Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology,* April 4 2013 DOI: 10.1161/ATVBAHA.112.300878.

12- Mandini et al. (2018), Walking and hypertension: greater reductions in subjects with higher baseline systolic blood pressure following six months of guided walking. PeerJ 6:e5471; DOI 10.7717/peerj.5471.

13-Catrine Tudor-Locke and John M. Schuna. Steps to Preventing Type 2 Diabetes: Exercise, Walk More, or Sit Less?Front Endocrinol (Lausanne). 2012; 3: 142.

14- Mendes R, Sousa N, Almeida A et al (2015) Exercise prescription for patients with type 2 diabetes—a synthesis of international recommendations: narrative review. Br J Sports Med. doi: 10.1136/bjsports-2015-094895.

15- Reynolds AN, Mann JI, Sheila Williams S, et al.Advice to walk after meals is more effective for lowering postprandial glycaemia in type 2 diabetes mellitus than advice that does not specify timing: a randomised crossover study. Diabetologia (2016) 59: 2572.

16- Colberg SR, Grieco CR, Somma CT (2014) Exercise effects on postprandial glycemia, mood, and sympathovagal balance in type 2 diabetes. J Am Med Dir Assoc 15:261–266.

17- Heden TD, Winn NC, Mari A et al (2015) Postdinner resistance exercise improves postprandial risk factors more effectively than predinner resistance exercise in patients with type 2 diabetes. J Appl Physiol 118:624–634.

18- Mary M. McDermott ,Jack M. Guralnik ,Michael H. Criqui ,Luigi Ferrucci ,Lihui Zhao ,Kiang Liu ,Kathryn Domanchuk ,Bonnie Spring ,Lu Tian ,Melina Kibbe.(2014). Home-Based Walking Exercise in Peripheral Artery Disease: 12-Month Follow-up of the Goals Randomized Trial. HomeJournal of the American Heart AssociationVol. 3, No. 3.

19- *Ernest R. Greene, PhD, a researcher at New Mexico Highlands University, will present "Acute Effects of Walking on Human Internal Carotid Blood Flow" in a poster session on Monday, April 24, from 12:45 p.m. to 3 p.m. CDT in the Skyline Ballroom of the McCormick Place Convention Center.*

20-.Carter SE, Draijer R, Holder SM, Brown L, Thijssen DHJ, Hopkins ND.Regular walking breaks prevent the decline in cerebral blood flow associated with prolonged sitting. J Appl Physiol (1985). 2018 Sep 1;125(3):790-798

21- Ma, D., Wu, L. He, Z. "Effects of walking on the preservation of bone mineral density in perimenopausal and postmenopausal women: a systematic review and meta-analysis." Menopause. 2013 Nov;20(11):1216-26.

22- Feskanich D1, Willett W, Colditz G.Walking and leisure-time activity and risk of hip fracture in postmenopausal women. JAMA. 2002 Nov 13;288(18):2300-6.

23-Henchoz Y, Zufferey P, So A. Stages of change, barriers, benefits, and preferences for exercise in RA patients: a cross sectional study. Scand J Rheumatol. 2013;42:136–45.

24-Manning VL, Hurley MV, Scott DL, Bearne LM. Are patients meeting the updated physical activity guidelines? Physical activity participation, recommendations, and preferences among inner-city adults with rheumatic diseases. J Clin Rheumatol 2012;18:399–404.

25-Callahan LF, Shreffler JH, Altpeter M, et al. Evaluation of group and self-directed formats of the Arthritis Foundation's Walk with Ease program. Arthritis Care Res (Hoboken) 2011;63:1098–107.

26-Leow L, Brosseau L, Wells GA, et al. Ottawa panel evidence-based clinical practice guidelines for aerobic walking programs in the management of osteoarthritis. Arch Phys Med Rehabil 2012;93:1269–85.

27- Min-SunSongRN, PhD1Yong-KwonYooPhD2Chan-HunChoiPhD3Nam-ChoKimRN.Effects of Nordic Walking on Body Composition, Muscle Strength, and Lipid Profile in Elderly Women. Asian Nursing Research:Volume 7, Issue 1, March 2013, Pages 1-7.

28- Abe T, Kearns CF, Sato Y.Muscle size and strength are increased following walk training with restricted venous blood flow from the leg muscle, Kaatsu-walk training. J Appl Physiol (1985). 2006 May;100(5):1460-6. Epub 2005 Dec 8.

29- Franke A[1], Harder H, Orth AK, Zitzmann S, Singer MV.Postprandial walking but not consumption of alcoholic digestifs or espresso accelerates gastric emptying in healthy volunteers. J Gastrointestin Liver Dis. 2008 Mar;17(1):27-31.

30-Nieman DC1, Henson DA, Austin MD, Brown VA. Immune response to a 30-minute walk. Med Sci Sports Exerc. 2005 Jan;37(1):57-62.

31- Nieman, Dru A Henson, Melanie D Austin, Wei Sha. Upper respiratory tract infection is reduced in physically fit and active adults David C British Journal of sport medicine. Volume 45, Issue 12.

32-Yasutake Tomata Shu Zhang Kemmyo Sugiyama Yu Kaiho Yumi SugawaraIchiro Tsuji. Changes in time spent walking and the risk of incident dementia in older Japanese people: the Ohsaki Cohort 2006 Study .*Age and Ageing*, Volume 46, Issue 5, September 2017, Pages 857–860.

33-Ruth A. Hackett PhD , Hilary Davies-Kershaw PhD , Dorina Cadar PhD , Martin Orrell PhD , Andrew Steptoe DSc, DPhil. Walking Speed, Cognitive Function, and Dementia Risk in the English Longitudinal Study of Ageing. Volume66, Issue9,September 2018:Pages 1670-1675.

34-Hsu CL, Best JR, Davis JC, Nagamatsu LS, Wang S, Boyd LA, Hsiung GR6, Voss MW, Eng JJ, Liu-Ambrose T. Aerobic exercise promotes executive functions and impacts functional neural activity among older adults with vascular cognitive impairment. Br J Sports Med. 2018 Feb;52(3):184-191. doi: 10.1136/bjsports-2016-096846. Epub 2017 Apr 21.

35- Thomas Wibmer, Stefan Rüdiger, Cornelia Kropf-Sanchen, Kathrin M Stoiber, Wolfgang Rottbauer and Christian Schumann. Relation of Exercise Capacity With Lung Volumes Before and After 6-Minute Walk Test in Subjects With COPD.Respiratory Care November 2014, 59 (11) 1687-1695.

36- Ross D. Pollock, Katie A. O'Brien, Lorna J. Daniels, Kathrine B. Nielsen, Anthea Rowlerson, Niharika A. Duggal, Norman R. Lazarus, Janet M. Lord, Andrew Philp, Stephen D. R. Harridge. Properties of the vastus lateralis muscle in relation to age and physiological function in master cyclists aged 55-79 years. *Aging Cell*, 2018; e12735
DOI: 10.1111/acel.12735

37-Duggal et al. Major features of Immune senescence, including Thymic atrophy, are ameliorated by high levels of physical activity in adulthood. *Aging Cell*, 2018.

38- Yannick Stephan, Angelina R. Sutin, and Antonio Terracciano.“Feeling younger, walking faster”: subjective age and walking speed in older adults. Age (Dordr). 2015 Oct; 37(5): 86.

39- MaryCarol R. Hunter, Brenda W. Gillespie, Sophie Yu-Pu Chen. Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers. *Frontiers in Psychology*, 2019; 10.

40- Gregory N. Bratman, J. Paul Hamilton, Kevin S. Hahn, Gretchen C. Daily, and James J. Gross. Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. PNAS first published June 29, 2015.

41- Gunnthora Olafsdottir, Paul Cloke, André Schulz. Health Benefits of Walking in Nature: A Randomized Controlled Study Under Conditions of Real-Life Stress. Environment and Behavior. September 28, 2018.

42- Miller, Jeffrey Conrath; Krizan, Zlatan.Walking facilitates positive affect. Emotion, Vol 16(5), Aug 2016, 775-78.

43-Hyuma Makizako, Hiroyuki Shimada, Takehiko Doi, Hyuntae Park, Daisuke Yoshida,and Takao Suzuki. Six-Minute Walking Distance Correlated with Memory and Brain Volume in Older Adults with Mild Cognitive Impairment: A Voxel-Based Morphometry Study. Dement Geriatr Cogn Dis Extra. 2013 Jan-Dec; 3(1): 223–232.

44-Kirk I. Erickson, Michelle W. Voss, Ruchika Shaurya Prakash, Chandramallika Basak, et al., Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. Proc Natl Acad Sci U S A. 2011 Feb 15; 108(7): 3017–3022.

45-Marily Oppezzo and Daniel L. Schwartz. Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on Creative Thinking. Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 2014, Vol. 40, No. 4, 1142–1152.

46-Thøgersen-Ntoumani C, Loughren EA, Kinnafick FE, Taylor IM, Duda JL, Fox KR. Changes in work affect in response to lunchtime walking in previously physically inactive employees: A randomized trial.Scand J Med Sci Sports. 2015 Dec;25(6):778-87. doi: 10.1111/sms.12398. Epub 2015 Jan 6.

47- Anna Puig-Ribera, Judit Bort-Roig, Maria Giné-Garriga, Angel M. González-Suárez.,et al. Impact of a workplace 'sit less, move more' program on efficiency-related outcomes of office employees. BMC Public Health. 2017; 17: 455.

48-Justin C. Brown,1 Kerri Winters-Stone,2 Augustine Lee,1 and Kathryn H. Schmitz. Cancer, Physical Activity, and Exercise. Compr Physiol. 2012 Oct; 2(4): 2775–2809.

49-Holmes MD, Chen WY, Feskanich D, Kroenke CH, Colditz GA. Physical activity and survival after breast cancer diagnosis. JAMA. 2005 May 25;293(20):2479-86.

50- Meyerhardt JA[1], Heseltine D, Niedzwiecki D, Hollis D, Saltz LB, Mayer RJ, Thomas J, Nelson H, Whittom R, Hantel A, Schilsky RL, Fuchs CS. Impact of physical activity on cancer recurrence and survival in patients with stage III colon cancer: findings from CALGB 89803.J Clin Oncol. 2006 Aug 1;24(22):3535-41. Epub 2006 Jul 5.

51. Moore, S., et al. (2016). Association of Leisure-Time Physical Activity With Risk of 26 Types of Cancer in 1.44 Million Adults. JAMA Internal Medicine.

52- Chiu HY, Huang HC, Chen PY, Hou WH, Tsai PS. Walking improves sleep in individuals with cancer: a meta-analysis of randomized, controlled trials.Oncol Nurs Forum. 2015 Mar;42(2):E54-62. doi: 10.1188/15.ONF.E54-E62.

53- Baron KG; Reid KJ; Zee PC. Exercise to improve sleep in insomnia: exploration of the bidirectional effects. J Clin Sleep Med2013;9(8):819-824.

54- Kathryn J. Reid, Kelly Glazer Baron, Brandon Lu, Erik Naylor, Lisa Wolfe, and Phyllis C. Zee.Aerobic exercise improves self-reported sleep and quality of life in older adults with insomnia. Sleep Med. 2010 Oct; 11(9): 934–940.

55- IR. Chen, S.-M. Wang, C.-C. Liang, H.-L. Kuo, C.-T. Chang, J.-H. Liu, H.-H. Lin, I.-K. Wang, Y.-F. Yang, C.-Y. Chou, C.-C. Huang. Association of Walking with Survival and RRT Among Patients with CKD Stages 3-5. Clinical Journal of the American Society of Nephrology, 2014; DOI: 10.2215/CJN.09810913

56- Kosmadakis GC1, John SG, Clapp EL, Viana JL, Smith AC, Bishop NC, Bevington A, Owen PJ, McIntyre CW, Feehally J. Benefits of regular walking exercise in advanced pre-dialysis chronic kidney disease. Nephrol Dial Transplant. 2012 Mar;27(3):997-1004. doi: 10.1093/ndt/gfr364. Epub 2011 Jul 27.

57- Fabio Manfredini, Francesca Mallamaci, Graziella D'Arrigo, Rossella Baggetta,., et al., Exercise in Patients on Dialysis: A Multicenter, Randomized Clinical Trial. JASN April 2017, 28 (4) 1259-1268;